



**ABF MALMÖ  
HÖSTEN 2017**

# Lär dig något nytt

**– GÅ EN STUDIECIRKEL I HÖST!**

## LÄR DIG NÅGOT NYTT!

Här presenteras ett urval av studiecirkelar som ABF erbjuder på dag- och kvällstid. Vill du veta mer, besök vår hemsida. Där finns även vårt kalendarium som innehåller en mängd olika föreläsningar, filmvisningar, seminarier med mera.

**DET HÄNDER  
NÅGOT PÅ ABF NÄSTAN  
VARJE DAG!**

E-post: [info.malmo@abf.se](mailto:info.malmo@abf.se)

Hemsida: [www.malmo.abf.se](http://www.malmo.abf.se)

## ANMÄLAN OCH INFORMATION

Anmäl dig gärna till önskad studiecirkel på nätet – [www.malmo.abf.se](http://www.malmo.abf.se)

Naturligtvis är du även välkommen att ringa oss på telefon 040-35 24 00.

Alla deltagare i ABFs verksamheter är försäkrade. Kostnad för studie- och arbetsmaterial tillkommer. Vi följer avtal med Konsumentverket angående anmälan och avanmälan till studiecirkel.

Vill du veta mer om dagar, tider, lokaler, priser och ledare är du välkommen att besöka vår hemsida.

## STARTA EN EGEN STUDIECIRKEL!

Gör så här för att starta en cirkel:

- Kontakta oss på ABF!
- Presentera din idé.
- Vi hjälper dig med studieplan och anmälan.
- Samla ihop minst tre deltagare.
- Kör igång!

FÖLJ OSS PÅ  
FACEBOOK & INSTAGRAM!

**GÖR EN ANNAN VÄRLD MÖJLIG**



## HÅLLBAR MÄNNISKA I HÅLLBAR MILJÖ

### YOGA

Vi erbjuder olika typer av yoga, bland annat hatha yoga och ashtanga yoga, kontakta oss för mer information!

### HÅLSOSKOLAN – LIVET ÄR DITT

Här tar vi upp kost, rörelseglädje och stresshantering. Vi sitter mer och mer stilla, arbetar mycket och hinner inte riktigt med oss själva och vår hälsa. Här kommer vi att prata om bra mat och roliga akti-

viteter som gör att vi mår bättre och hittar en bra livsstil.

### SPA I DITT SKAFFERI

Du får lära dig tillverka egna naturliga hudvårdsprodukter som är fria från farliga ämnen och du får även lära dig vilka kemikalier i kosmetika och hudvårdsprodukter vi ska undvika. Du får lära dig hur du kan göra skrubber, deodorant och ansiktssalva av det du har hemma i skaffariet.

## UPPTÄCK MALMÖ

### BARNVAGNSPROMENADER

Passa på att lära känna staden medan du är ute och promenerar. Vi erbjuder rundvandringar kring olika teman som medeltiden, i kvinnors spår och i arbetets tjänst. Även du utan barnvagn är välkommen. Höstens tema är:

- » I DE DÖDAS VILORUM
- » I KVARTEREN KRING S:T JOHANNES
- » I ARBETANDE KVINNORS SPÅR
- » MEDELTIDA MALMÖ
- » BLAND BACKABUSAR OCH BRÄNDA HÄXOR

### FÖRELÄSNINGAR FÖR ALLA INTRESSEN

Vi har ett stort antal föreläsningar och föreläsningsserier. Exempel på dessa är:

- » TREDJE RUMMET
- » FÖRELÄSNINGSSERIER PÅ KONSTHALLEN
- » FÖRELÄSNINGSSERIER PÅ STADSDELSBIBLIOTEK
- » FÖRELÄSNINGSSERIER PÅ TUPPEN
- » FRAMTIDSFESTIVALEN
- » GUIDADE BUSSTURER I ARBETARERÖRELSENS FOTSPÅR
- » STADSVANDRINGAR MED OLIKA TEMAN

Mer info om våra föreläsningar finner du på [www.malmo.abf.se](http://www.malmo.abf.se)

## FOTO & FILM

### FOTOGRAFERING FÖR NYBÖRJARE

Här får du lära dig grunderna inom fotografering, hur man använder kameran och dess inställningar på ett bra sätt. Ta chansen att utvecklas och inspireras!

### FOTO FÖR FÖRÄLDRALEDIGA

I cirkeln har vi lyxen att ha tillgång till små fotomodeller – våra barn! Vi går igenom hur man tar bra porträttbilder under olika förhållanden, såväl inomhus som i starkt solsken. Egen kamera används – vilken typ av kamera spelar ingen roll. Lär dig fånga de små ögonblicken!

### SKAPA ETT FILM-PROJEKT

Lär dig att skapa ett kortfilmsprojekt från början till slut. Vi kommer börja med en snabb teoretisk genomgång om hur den praktiska produktionen och manuskriptet går till och sedan skapar vi film tillsammans.



## KREATIVT SKAPANDE

Kultur i dess olika former har ett egenvärde, den samlar och förenar människor och är en stor del i vårt samhälle. I vår kulturverksamhet vill vi ge möjlighet till delaktighet och eget skapande. Kom och bli din egen aktör!



- » GLASFUSING
- » KALLIGRAFI
- » KERAMIK
- » KLÄDSÖMNAD
- » LAPPTEKNIK
- » MÅLNING – OLJA ELLER AKRYL
- » MÖNSTER-KONSTRUKTION
- » SILVERSMIDE
- » SKULPTUR
- » TECKNING
- » TIFFANY
- » TYPOGRAFISK WORKSHOP
- » VINTAGE MÅLERI
- » VÄVNING
- » XEROTYPI
- » ÅTERBRUK OCH EXPERIMENT AV GLAS

### SY I TRIKÅ

Sy i härliga trikåtyger, alltifrån nattlinnen, pyjamasar, filtar, gosedjur, klänningar mm. Vi låter fantasin flöda!

### VINTAGE MÅLERI

Lär dig måla med vintage paint på din gamla möbel, till exempel stol, bord eller mindre byrå, och förvandla den till något nytt. Vi går igenom olika träslag och du får måla, vaxa och eventuellt klä om din möbel.

### KROKI

Snabba skisser tecknas med blyerts eller kol efter levande modell. 130:-/tillfälle, betalas på plats.



## MUSIK

### AKUSTISK GITARR

Här får du lära dig låtar inom pop, rock, blues samt enklare och svårare visor på svenska. Medtag egen gitarr. Både för dig som är nybörjare och för dig som spelat tidigare.

### BARNKÖREN DoReMi

I DoReMi som är en kör för barn är varje sångare med och skapar den musikaliska helheten. Tillsammans sjunger, spelar, skriver och leker vi fram vår kör och utforskar musik, inte bara med rösten utan med hela kroppen. Ålder 6-8 samt 9-11 år.

## MATLAGNING

### ITALIENSK MATLAGNING

Vill du lära känna det italienska köket? Här får du chansen! Välkommen till våra matlagingsworkshops, guidade av vår italienska ledare som lotsar er in i det traditionellt italienska sättet att laga mat, medan ni har trevligt och tillsammans får en smak av "La Dolce Vita" i Sverige!



## SAMHÄLLE

### AFROFOBI IGÅR OCH IDAG

Rasism uttrycker sig olika mot olika grupper och afrofobi är namnet på den specifika rasism som drabbar svarta. I den här cirkeln utforskar vi afrofobins historia från transatlantisk slavhandel till hur den tar sig till uttryck i Sverige idag. Studiecirkeln är gratis och görs i samarbete med Afrosvenskarnas Forum för Rättvisa.

### FACKLIG INTRODUKTION

Lär dig mer om facket. Kostnadsfritt!

### STUDIECIRKEL OM KENYA

Vi studerar Kenyas historia, frigörelserörelse, kultur och aktuella frågor. Studiecirkeln avslutas med en egenfinansierad studieresa till Kenya, för dem som så önskar. Resan är preliminärt planerad till hösten 2018.

Studiecirkeln är gratis och görs tillsammans med Södra Afrika-förening i Skåne (SAFRAN).

### SKRIVARCIRKEL FÖR NYBÖRJARE

Bär du på en novell eller roman inom dig? Du vet inte riktigt hur du skall komma igång? Drömer du om att skriva men vet inte hur man praktiskt går tillväga?

### KVINNOLIV PÅ 1900-TALET

Vi delar berättelser, skriver och gestaltar våra minnen och upplevelser av att vara barn, tonåring och vuxen kvinna på 1900-talet. Hinder, möjligheter, klassresor och engagemang som burit oss. Händelser i Sverige och världen som påverkat oss. Vi berättar i ord, bild och musik för vår egen skull, för lust och för det gemensamma samtalet. Om vi vill, ska-

par vi en utställning, en video, en föreställning, en blogg, en pod... Fokus i denna cirkel är att dela våra berättelser, samtala om dem och dokumentera dem. Kostnadsfritt!

### SKRIV MED KLASS

För dig som vill skriva skönlitterärt med fokus på arbete och klass, samt dela med dig av dina tankar och erfarenheter. Genom skriv- och läsövningar lär du dig skildra klass och hur andra skrivit om det.

### HJÄLP DITT HÖGKÄNSLIGA BARN ATT BLOMSTRA!

En kurs för föräldrar och andra vuxna som vill lära sig förstå och stötta högkänsliga barn. Kursen

### Välkommen hit!

Är du nyanländ i Sverige? Välkommen att lära dig svenska hos oss i våra kostnadsfria studiecirkel och språkcaféer! Kom förbi på Spånehusvägen 47 i Malmö.

### Are you new in Sweden? Welcome!

We offer free study circles where you learn the Swedish language and study the Swedish culture. Pay us a visit at Spånehusvägen 47, Malmö.

vänder sig till dig som har barn upp till 12 år. Vi kommer bland annat att diskutera om hur barn kan få en bra vardag i förskola, skola och fritidshem med tryvsel, trygghet och utveckling.



## DANS

### DANCEHALL FUSION

Du får lära dig karibiska klubbanser blandat med influenser från afrikansk dans, house, salsa och streetdance. Både för dig som är nybörjare och för dig som dansat tidigare.

### CONTEMPORARY

Contemporary och modern dans utvecklades från baletten och skapades för att komma ifrån balettens strikta regler. Contemporary har ett mjukt och frigörande flöde och tar inspiration ifrån många andra

dansstilar. I cirkeln fokuserar vi på contemporary men bekantar oss med modern dans, bland annat genom improvisation. Vi har både nybörjare- och fortsättningskurser.

### JAZZ

Jazzdans är en scenisk och väldigt bred dansstil, som idag är en vanlig dansform i bland annat revyer, musikvideor och musikalerna som till exempel Billy Elliot.

### HIPHOP

Hiphopdans uppstod på 70-talet i USA och de coola movesen

dansas till hiphopmusik. Till hiphopdanser räknas breaking, house, popping, locking, new style, new school, new jack swing, krumping och clowning.

### BARNDANS 7-8 ÅR

Barnen får ge utlopp för sin fantasi. Vi använder ofta teman till exempel sommaren, skogen, cirkus, rymden med mera där barnen tränar olika hoppanssteg, galopp, balans, samarbete, riktningar, koordination och danssteg i kombinationer.



## TEATER

### TEATER FÖR 50 +

Har du ofta tänkt att det skulle vara intressant att spela teater? Vi ger en nybörjarkurs i teater för dig över 50 år. Med hjälp av roliga övningar och improvisationer tränar vi inlevelse, fantasi, samarbete, kroppsspråk, röst m.m. vi övar också in olika scener och spelar kanske upp för vänner och bekanta!

ARRANGEMANG DU INTE VILL MISSA!

### KULTUR FÖR ALLA SMAKER!

Tillsammans med olika föreningar arrangerar vi kultur i flera sammanhang, allt från utställningar och film till stora festivaler. Under verksamhetsåret kan du se oss vara med och arrangera följande, ett axplock:

- » MALMÖ ARAB FILM FESTIVAL
- » BERÄTTARKAFÉ
- » DOC LOUNGE
- » LATINAMERIKA I FOKUS
- » MALMÖ GALLERINATT
- » NORDISK PANORAMA
- » NGBG FESTIVALEN
- » ORTENS BÄSTA POET
- » CINEMA POLITICA
- » PSYKIATRIVECKAN V 41

För programinfo se vår hemsida [www.malmo.abf.se](http://www.malmo.abf.se)

## VÄRLDENS SPRÅK

Längtar du efter att lära dig ett nytt språk i höst eller damma av gamla kunskaper? Vi erbjuder studiecirklar på olika nivåer och med olika inriktningar inom följande språk:

- » ARABISKA
- » FRANSKA
- » SPANSKA
- » ENGELSKA
- » ITALIENSKA

### VÅGA TALA

Blir du nervös och spänd när du hamnar i situationer då du måste tala inför andra? Här tränar vi oss på att våga framträda inför grupp och göra bra presentationer. I denna studiecirkel kan man inte göra fel och inte göra bort sig!

## DATORKUNSKAP

### DATORKUNSKAP

Inom datorkunskap kan vi erbjuda ett urval av cirklar både för dig som är nybörjare och inte har några kunskaper alls och för dig som redan kan en del. Vi erbjuder även cirklar för dig som vill lära dig att använda surfplatta eller mobiltelefon.

### DATORKUNSKAP – GRUNDCIRKEL

För dig som aldrig tidigare använt datorn. Här lär du dig att använda tangentbord och muspekare och du lär dig enklare användning av datorn.

### DATORKUNSKAP – FORTSÄTTNING

Vi erbjuder fortsättningscirklar för dig som redan har en del kunskaper. Kontakta oss för mer information.

### LÄR DIG SURFPLATTAN

Vad är en surfplatta, hur använder man den och vad är appar?

### MOBILÄR

Hur skickar man ett sms? Hur lägger man in kontakter? Hur kan man skicka och ta emot bilder? Lär dig i lugnt tempo att hantera din telefon och utforska dess möjligheter.

### SLÄKTFORSKNING MED DATORSTÖD

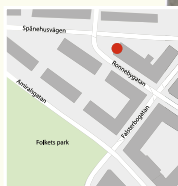
Vi lär oss grunderna i hur vi släktforskar med datorhjälp. En cirkel för dig som vill gräva dig bakåt i släktleden.

### NYFIKEN PÅ SOCIALA MEDIER?

Vi går igenom de viktigaste sakerna för att kunna hantera de olika sociala medierna, Facebook, Twitter, Instagram och bloggar. Ingen förkunskap behövs, men alla behöver ha en fungerande mailadress.



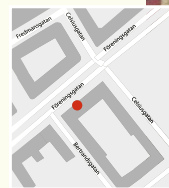
## VÅRA LOKALER I MALMÖ



Spånehusvägen 47  
– vårt studiehem och huvudkontor.



Mosaiken, Porslinsgatan 3-5  
– vårt kreativa centrum.



Föreningsgatan 54  
– våra musik-, dans- och körlokaler.

